

# Faszienyoga, Blackroll & Tools

**Workshop mit Beate Bleif**  
**12. Nov. 2022**

**ZOOM LIVESTREAM**



## Warum Faszienyoga?

Faszienyoga tut soooo gut! Bereichere deine Yogapraxis mit Faszienyoga! Du bekommst ein ganz neues Körper-Erleben. Deine Bewegungen werden geschmeidig und leicht.

Im „normalen“ Yoga fehlen meistens Aspekte, um das Bindegewebe, die Faszien, optimal zu erreichen. Faszienyoga zeigt dir neue Sichtweisen deines Körpers und was es braucht, um dich in deinem Körper wohl zu fühlen.

Auch existiert die Meinung, YIN Yoga sei Faszientraining. Jedoch fehlen beim Yin Yoga wesentliche Aspekte. Wie sieht nun ein gezieltes Faszientraining im Yoga aus?

Gezieltes Faszientraining beinhaltet im Yoga mehrere Aspekte, die du ganz **praktisch** lernst:

- geschmeidige, fließende Yoga-Übungen
- Dehnungen (**Fascial Stretch**)
- Federungen (**Rebound Elasticity**)
- Verklebungen lösen (**Myofascial Release**) mit **Blackroll und Bällen**
- Propriozeptives Verfeinern der Bewegung (**Sensory Refinement**)



## Inhalte

In diesem Workshop lernst du:

- grundlegende Informationen zu den Faszien:
  - was sie sind, wie sie aufgebaut sind, was ihre Aufgabe ist, warum es so wichtig für den Körper, Atmung und auch Geist ist, sie „artgerecht“ zu trainieren
- Faszientraining theoretisch und praktisch durch viele Praxiseinheiten
- die vier myofaszialen Kardinallinien nach Tom Myers
- Bindegewebstypen und differenziertes Faszientraining
- Asanas faszial erweitern

Neben vielen **praktischen Yogaeinheiten und Sessions mit Tools wie Blackroll und Bällen** gibt es zum besseren Verständnis auch eine **theoretische Einführung zu den Faszien, myofaszialen Leitbahnen und Bindegewebstypen.**

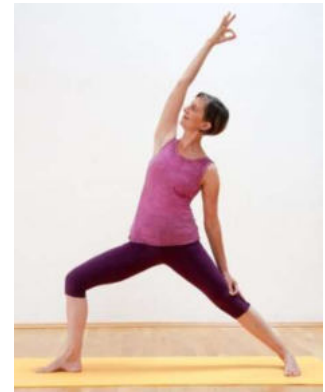
Am Ende des Workshops fühlst du dich mit deinem elastischen Faszienetz völlig regeneriert und hast ein ganz neues Körper-Erleben.

## Zielgruppen

- ✓ Der Workshop ist als **Fortbildung für Yogalehrende** sehr gut geeignet! Yogalehrende lernen, wie sie ihren Yogaunterricht durch neue fasziale Impulse bereichern können.
- ✓ **Alle**, die sich für ihr Bindegewebe interessieren und mehr dazu lernen wollen.
- ✓ Alle, die mehr über „sich zu Hause-Fühlen“ im Körper lernen und erleben möchten

## Dozentin

Beate Bleif, langjährige Erfahrung als Yogalehrerin, Inhaberin des YOGARIA Studios. Beate hat schon vor vielen Jahren die manuelle Faszienmassage „Rolfing“ kennen und lieben gelernt. Beate integriert implizit schon seit langen Jahren viele Aspekte des Faszientrainings in ihren harmonischen Yoga Flows, die sie lehrt. Sie vertiefte ihr Wissen über Faszien bei dem bekannten Faszienforscher **Dr. Robert Schleip**.



## Zeit

Samstag, 12.11.2022

09:30 – 18:00

10 UE Unterricht, 1.5 h Mittagspause

## Preis je Workshop

175 €

Im Preis enthalten ist ein ausführliches Handbuch aller theoretischen Inhalte (wird per Post gesendet).

Die Praxiseinheiten werden aufgezeichnet und den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

## Bitte mitbringen

Eine Blackroll medium (pink wie auf den Photos oder grün). Wenn du eine Faszienrolle einer anderen Firma hast, kannst du diese gerne stattdessen nutzen.

Wenn möglich: Zwei Tennisbälle und ein Socken oder Strumpf, **alternativ** der Blackroll Duoball klein und/oder groß

## Anmeldung

Bitte melde dich rechtzeitig an, damit ich noch ausreichend Zeit habe, dir das Handbuch per Post zu senden. Kurze Mail genügt: [info@yogaria.de](mailto:info@yogaria.de)

Du bekommst dann eine Bestätigung von mir.

## Ort

ZOOM LIVESTREAM

## Kontakt

Beate Bleif

Mobil: 0177 / 613 55 26

yogaria.de